

# BLOOD PRESSURE MEASUREMENT INSTRUCTIONS

UTILICE UN MONITOR VALIDADO. CONSULTE CON SU PROFESIONAL DE LA SALUD O FARMACÉUTICO PARA OBTENER AYUDA.

EN LOS 30 MINUTOS PREVIOS A LA MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL ASEGÚRESE DE REALIZAR LO SIGUIENTE:

- NO FUME.
- NO REALICE EJERCICIOS.
- NO TOMÉ BEBIDAS CON CAFEÍNA.
- NO TOMÉ ALCOHOL.

EN LOS 5 MINUTOS PREVIOS A LA MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL ASEGÚRESE DE REALIZAR LO SIGUIENTE:

- SIÉNTESE Y PERMANEZCA QUIETO EN UNA SILLA.

JUSTO ANTES, COMPRUEBE LO SIGUIENTE:

- ASEGÚRESE DE QUE EL BRAZALETE TENGA EL TAMAÑO ADECUADO.
- ENVUÉLVALO SOBRE LA CURVA EN EL CODO.
- ENVUÉLVALO SOBRE LA PIEL, NO SOBRE LA ROPA.

MIENTRAS SE ESTÁ MIDIENDO SU PRESIÓN ARTERIAL ASEGÚRESE DE HACER LO SIGUIENTE:

- RELÁJESE.
- NO HABLE.
- APOYE EL BRAZO CON EL BRAZALETE CÓMODAMENTE SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA (COMO UNA MESA) A LA ALTURA DEL CORAZÓN.
- SIÉNTESE DERECHA, CON LA ESPALDA RECTA Y APOYADA EN EL SOPORTE DE LA SILLA.
- NO CRUCE LAS PIERNAS Y MANTENGA LOS PIES APOYADOS EN EL PISO.

DESPUÉS REALICE LO SIGUIENTE:

- SI ESTÁ EN CASA, ESPERE UN MINUTO Y REALICE UNA SEGUNDA LECTURA. PROMEDIE LAS LECTURAS.
- CONSIDERE UNA TERCERA LECTURA.

RECOMENDACIONES:

- MANTENGA UN DIARIO DE REGISTRO. LLÉVELO A TODAS LAS CONSULTAS MÉDICAS.
- SOLICITE A SU PROFESIONAL DE LA SALUD QUE REVISE SU MONITOR ANUALMENTE.

GoRedforWomen.org

## Niveles de presión arterial recomendados por la American Heart Association

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número superior)		DIASTÓLICA mm Hg (número inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o bien	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	SUPERIOR A 180	o	SUPERIOR A 120



\* Espere cinco minutos y vuelva a tomar su presión arterial. Si las lecturas siguen siendo altas, comuníquese con su profesional de la salud de inmediato.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN  
HEART.ORG/HBP